आसक्त करने की तुलना में निर्विशेष वैराग्य अधिक दुःसाध्य है। कृष्णलीलासक्ति वास्तव में बड़ी सुखसाध्य है, क्योंकि लीला-श्रवण करने मात्र से श्रोता परमेश्वर श्रीश्यामसुन्दर में अनुरक्त हो जाता है। इस आसक्तिभाव को **परेशानुभूति** कहते हैं। यह भाव भूखे को अन्न के कण-कण से प्राप्त होने वाली संतुष्टि के जैसा है। इसी प्रकार, भक्ति के प्रभाव से मन की पदार्थासक्ति शान्त हो जाती है तथा चिद्रसानन्द संतोषण की अनुभूति होती है। यह कुशल चिकित्सा एवं उपयुक्त आहार से रोग-नाश होने जैसा है। भगवान् श्रीकृष्ण के दिव्य लीला-चरित्र का श्रवण विषयों से उन्मत्त मन के लिये कुशल उपचार का काम करता है और कृष्णप्रसाद भवरोग के लिए उपयुक्त आहार है। यह उपचार ही कृष्णभावनामृत की पद्धति है।

असंयतात्मना योगो दुष्प्राप इति मे मतिः।
वश्यात्मना तु यतता शक्योऽवाप्तुमुपायतः।।३६।।

असंयत=उच्छृंखल; **आत्मना**=मन के लिए; **योगः**=स्वरूप-साक्षात्कार; **दुष्प्रापः**=कठिन है; **इति**=ऐसा; **मे**=मेरा; **मतिः**=मत है; **वश्य**=वश में किए;**आत्मना**=मन द्वारा; **तु**=किन्तु; **यतता**=प्रयत्न करने पर; **शक्यः**=सम्भव है; **अवाप्तुम्**=प्राप्त होना; **उपायतः**=उपयुक्त साधनों द्वारा।

अनुवाद

जिसने मन को वश में नहीं किया है, उसके लिए स्वरूप-साक्षात्कार को प्राप्त होना कठिन है, परन्तु जीते हुए मन वाले के लिए उपयुक्त साधन करने पर सफलता निश्चित है। ऐसा मेरा मत है।।३६।।

तात्पर्य

भगवान् श्रीकृष्ण की घोषणा है कि जो मनुष्य सांसारिक क्रियाओं से मन को अनासक्त करने के उचित उपचार को अंगीकार नहीं करता, वह स्वरूप-साक्षात्कार के मार्ग में कुछ भी सफल नहीं हो सकता। योगाभ्यास का प्रयत्न करते हुए भी मन से विषयभोग के परायण रहना अग्नि पर जल उंडेलते हुए साथ-साथ उसे प्रज्वलित करने के लिए प्रयत्न करने जैसा है। भाव यह है कि मन को वश में किए बिना योगाभ्यास करना समय का अपव्यय मात्र होगा। ऐसा कपटपूर्ण योगाभ्यास विषय-भोगप्रद तो हो सकता है, परन्तु स्वरूप-साक्षात्कार की दृष्टि से उसका कोई लाभ नहीं। इसलिए मन को नित्य-निरन्तर श्रीगोविन्द की प्रेममयी दिव्य सेवा में लगाए रखकर उसका अवश्य संयम करना चाहिए। कृष्णभावनाभावित कर्मों में तत्पर हुए बिना मन को स्थायी रूप से संयमित नहीं किया जा सकता। कृष्णभावनाभावित भक्त को योगाभ्यास का फल सुगमता से प्राप्त हो जाता है, उसे इसके लिए अलग प्रयास नहीं करना पड़ता। पर दूसरी ओर, कृष्णभावनाभावित हुए बिना योग का साधक कभी सफल नहीं हो सकता।